

# Ældre Sagen



*Herstedhøje i Vestskoven. 45 meter høj.  
Kunstig opbygget af jord,  
murbrokker og betonklodser.*

*Januar - juli 2024*

**[www.aeldresagen.dk.ballerup](http://www.aeldresagen.dk.ballerup)**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Artikler m.v.	Side	Artikler m.v.	Side
3die Hånd	19	Teaterbilletter	33
Besøgstjenesten	17	Tirsdagscafé	24 - 25
Bliv ikke snydt	15	Torsdagssaloner	19
Brevduer	9	Ture	39 - 41
Formandens Side	3	Ugeaktiviteter	31 - 38
Gruppeledere	28	Ugeplan	30
Hvad laver en gruppeleder	29	Vi skal være flere	7
Højskole	11	Vejledning	15
IT - Hjælp	20-21	Ældre IT	27
Sådan kommer du med	37	Årsmøde	5

---

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kontoret er åbent hver tirsdag kl. 10 - 12 for personlige og telefoniske henvendelser på tlf. 4466 66 12 eller mail [aeldrebal@gmail.com](mailto:aeldrebal@gmail.com).

Vores postadresse er Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal, 2750 Balle-  
rup.

Kassereren træffes pr. mail, eller telefon. Billetter sælges fremover fra kontoret i kontortiden (gælder ikke ture).

Henvendelser om reservation af lokaler sker til Katrine Nielsen fra biblioteket på [Kan9@gmail.com](mailto:Kan9@gmail.com)

Formanden træffes lejlighedsvis mandag formiddag eller tirsdag eftermiddag eller efter aftale.



# Formandens side

Først må jeg benytte lejligheden til at takke de mange, der var med til at gøre min 80-års fødselsdag ekstra festlig enten ved fremmøde, gaver, hjælp til arrangementet, hilsener og søde smil på vejen. Det varmer og giver mig mod på at fortsætte i jobbet nogle år endnu.

Men vi har jo en bestyrelse, hvor nogle af os rent aldersmæssigt godt snart kunne bruge en afløser. Så jeg vil hermed bede alle vores medlemmer overveje, om ikke det var noget for dem. Det er meget givende at være med, og selv om det jo nok kræver noget tid, så er det bestemt det værd. For uden bestyrelse ingen Ældre Sag i Ballerup.

Foråret ligger for døren, og vi har som sædvanligt mange tilbud til jer. Vi bestræber os på at annoncere så mange som muligt her i bladet, men nogle bliver planlagt i sidste øjeblik, og derfor er det vigtigt at følge med i både nyhedsbrevet og i annoncen i Ballerup bladet.

Desværre er en del kommet for sent med deres tilmelding og derfor ikke kommet med, og det er vi kede af, selv om vi samtidig er ret stolte af, at vores arrangementer nærmest rives væk. Vi har derfor øget turgruppens kapacitet og vil prøve at dublere nogle af de mest populære ture, så flere kan komme med.

I marts holder vi årsmøde og håber at se så mange af jer som muligt. Det er her, du har mulighed f.eks. for at stille op til bestyrelsen eller være med til at forme fremtiden.



Stenhuggermester Rasmus Chr. Knudsen  
**STENHUGGERI**

Stor udstilling med over 1000 forskellige gravsten  
 Altid vejl. computer design, levering på ofte 3-5 hverdage



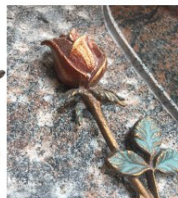
Man-fredag 10.00-16.00

Lørdag 11.00-13.00 eller efter aftale



**HOLD-AN VEJ 74, 2750 BALLERUP**

Tlf. 51 53 12 16 – [www.cphstenhuggeri.dk](http://www.cphstenhuggeri.dk)



**P. Andersen familieforetning**  
**Deres lokale bedemandsforretning siden 1921.**

Ballerup/Skovlunde og omegns Ligkistemagasin

v/Anette og Niels Andersen

Hovedkontor Sct. Jacobsvej 4 (overfor Ballerup kirke)

Forretningstid: 9.00 -16.30 Lørdag 9.00 - 12.30

Døgnvagt 4497 4848

**Begravelse og ligbrænding ordnes overalt**



Vi giver en kvalificeret, personlig hjælp ved  
 bisættelse/begravelse i et tæt samarbejde med de  
 efterladte. Aftaler kan foregå i Deres hjem.

**Prisoverslag gives.**



**Ledøje/  
 Smørum/Måløv**

Hvedevej 9  
 Smørum,  
 tlf. 4464 4848

**Skovlunde/  
 Herlev**

Ravnsletvej 20  
 Skovlunde,  
 tlf. 4484 5848

**Værløse/  
 Farum**

Kirke Værløsevej 27  
 Værløse,  
 tlf. 4448 0506

[www.ballerup-ligkistemagasin.dk](http://www.ballerup-ligkistemagasin.dk)

Medlem af Brancheforeningens Garantiordning



# DU SKAL DA OGSÅ TIL ÅRSMØDE

Årsmødet for alle medlemmer i Ballerup kommune afholdes i år

**Mandag den 18. marts kl. 17.00 i Postsorteringen  
Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Regnskab for lokalafdelingen (til orientering)
4. Bestyrelsens planer for det kommende år
5. Indkomne forslag (skal være formanden i hænde senest den 4/3.)
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer. På valg er Birgit Lass, Henning Dinesen, Stephen Mortensen, Erik Dahl og Jacky Holm Seebak. der alle er villige til genvalg. Povl Larsen har forladt bestyrelsen og er blevet afløst af Kirsten Skipper, der derfor også er på valg og ligeledes er villig til genvalg.
7. Valg af suppleanter. På valg er Hanne Arnstrøm, Birte Panser og Henrietta Thomsen, der alle er villige til genvalg.
8. Eventuelt.

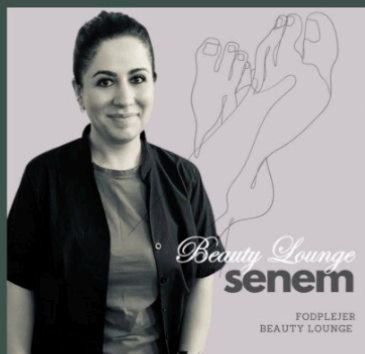
At de siddende genopstiller er ikke udtryk for, at andre ikke kan stille op, både som bestyrelsesmedlemmer og suppleanter, jfr. opfordringen i forordet.

Vi serverer drinks og senere sandwich i pausen.

Mød op og giv din mening til kende.



# FODPLEJE



BEAUTY  
LOUNGE

Trænger dine fødder til en  
professionel fodbehandling?

**Jeg behandler følgende  
fod-og negleproblemer:**

- Nedgroede negle
- Hård hud
- Fortrykkede negle
- Ligtorne
- Revnet eller tør hud
- Lak på neglene

**OBS. NY ADRESSE**

Sankt Jacobsvej 4A, 2750  
Ballerup  
Tlf. 44 84 84 44  
Mobil. 71 65 09 19

**HUSK:** Behandling tilbydes  
også som ude/hjemme  
behandling.

Pensionister har mulighed for at få tilskud med op til 85%

BEAUTY LOUNGE FODPLEJE

## **VI SKAL VÆRE FLERE HVIS HJULENE SKAL BLIVE VED MED AT KØRE RUNDT**

Vi er blevet pensionister, og nu skal vi rigtig ud og opleve verdenen omkring os, både lokalt og længere væk. Der er en masse gode tilbud, og dem melder vi os til. Det er rart og uforpligtende.

Men tænker vi lige over, at bag de mange tilbud står en masse frivillige hjælpere, der bruger deres tid på at iscenesætte det, vi er så glade for. Og tænker vi også over, at uden dem var der slet ikke nogen tilbud udover de professionelle, der normalt er meget dyrere.

Derfor er det vigtigt, at der til stadighed melder sig nye frivillige til at tage fat, for ellers får det en ende, når de gamle falder fra. Uden de frivillige er der ingen tilbud til os.

Der er mange måder at være frivillig på. Man kan melde sig til gennemførelsen af et enkelt arrangement, man kan påtage sig at lede en gruppe, man kan bistå med praktisk arbejde, f.eks. indenfor IT, kontor, regnskab, servering, m.v. Og endelig kan man melde sig til de ledende funktioner, for der er brug for ledelse og koordination på alle områder.

Vigtigst af dette er bestyrelsesjobbet, som indebærer beslutningstagen, økonomi, lokaler, iværksættelse af aktiviteter, planlægning af fremtiden og styring.

Det er meget svært at rekruttere frivillige nu til dags, især til mere ansvarsfulde job som f.eks. bestyrelsen. Men det er nødvendigt, hvis hjulene skal blive ved med at snurre.

Så tænk over, om det ikke kunne være noget for dig. Det er utroligt givende at være med til at gøre noget for andre, og i tilgift får du en masse gode oplevelser forærende kvit og frit. Du får et socialt netværk, og en masse nye og gode venner. Du får noget at stå op til, og du bliver en anerkendt og betydende person.

Det eneste, der skal til, er et opkald eller en mail til vores formand. Gør det nu.



VELKOMMEN TIL  
**KONDITORGÅRDEN**  
*Traktørstedet*



Konditorgården ligger i det idylliske Pederstrup midt i Ballerup omgivet af et gadekær og egnens museum.

På Konditorgården laver vi kager fra bunden og bruger ikke tilsætningsstoffer. Alle vore kager er frisklavede, hvorfor lidt ventetid kan forekomme, men vi giver gerne en ekstra kop kaffe eller the, og vi kan love, at det er ventetiden værd.

Vores smørrebrød er frisksmurt, da vi ønsker at minimere madspild

Vi har åbent hele året tirsdag til søndag

Fra oktober til maj 10:30 -17:00

Fra maj til september 10:30-18:00

Se vores tilbud og program på [www.konditorgaarden.dk](http://www.konditorgaarden.dk)

Stedet er ældre- og handicapvenligt  
- med rampe og handicap-toilet.

**Adresse:**

**Pederstrupvej 73-75  
2750 Ballerup**

**e-mail: [info@konditorgaarden.dk](mailto:info@konditorgaarden.dk)**

**tlf. 23 92 88 18 - det er altid en god ide  
at ringe for bordbestilling**



# TANDPROTESER

Lad os gøre dit smil en tand bedre



Emilie Otto & Camilla Larsen  
Autoriserede kliniske  
tandteknikere

Hos Proteseeksperten Ballerup er det vigtigt for os, at du føler dig tryk, når du sætter dig i vores stol.

Du vil altid blive mødt af venlige og professionelle behandlere i vores klinik.

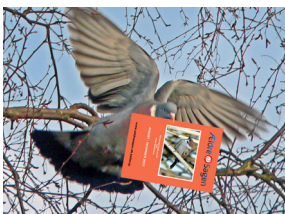
- ✓ Gratis forundersøgelse
- ✓ Op til 7 års garanti
- ✓ Tilfredshedsgaranti
- ✓ Tilbyder udebesøg
- ✓ Vi hjælper med at søge tilskud hos kommunen
- ✓ Vi laver Duraflex proteser
- ✓ Vi laver tryklås proteser



**PROTESEEKSPERTEN**  
Ballerup

Sct. Jacobsvej 1  
2750 Ballerup  
Tlf: 28 12 08 24  
ballerup@proteseeksperten.dk

## BREVDUERNE MØDES I DUESLAGET



Næste gang brevduerne mødes bliver onsdag den 21. august 2024. Sæt **X** i kalenderen nu, og kom glad flyvende ind på Posthuset mellem kl. 11.00-14.00.

Mens du sætter navnelabels på "dine" nye blade, er der tid til en snak med brevduekollegaerne, og samtidig vil der blive serveret sandwich og lidt at drikke.

Det nye blad skal være delt ud senest søndag den 1. september 2024. Glæder mig til vi ses og hå det godt så længe. Hvis der er medlemmer, som har lyst til at blive brevdue, så kontakt mig og vi finder sammen en rute som passer dig.

Marianne

Brevduehøgen

Mobil 4050 3905  
eller mail: 2019.marianne@gmail.com



# Kom og hjælp os med at hjælpe udsatte i Danmark

*Vi mangler frivillige mænd og kvinder i vores butik til:*



**Kundeservice**



**Sortering og prismærkning af tøj og nips**



**Klargøring af møbler og elektronik**



**Holde orden i butik og lager**



**Kørsel af møbler**



**Kontakt til sociale medier**

Vi tilbyder et meningsfyldt og hyggeligt fællesskab i en god atmosfære, hvor der altid er kaffe på kanden og et smil på læben.

Vil du have mere at vide, så kontakt Frank på telefon 2396 7714 eller kom ned i vores butik. Du kan også skrive til os på: [k.k.ballerup@live.dk](mailto:k.k.ballerup@live.dk)

Vi bor på Tempovej 13, 2750 Ballerup

Kirkens Korshær er en af de eneste hjælpeorganisationer, der udelukkende beskæftiger sig med at hjælpe de mest udsatte i Danmark.

Se mere på [www.kirkenskorshaer.dk](http://www.kirkenskorshaer.dk)



Tempovej 13 ✕ 2750 Ballerup ✕ e-mail: [k.k.ballerup@live.dk](mailto:k.k.ballerup@live.dk) ✕ Følg os på f Godt Genbrug

**NÆRVÆR, OMSORG  
OG RESPEKT**



Meld dig som frivillig på tlf: 2396 7714 eller kom forbi på Tempovej 13.  
Vi er der mandag - fredag kl. 10-17.30 og lørdag kl. 10-14.00.

*Vi møder mennesker i øjenhøjde - også når de ligger ned.*



# TA' MED PÅ HØJSKOLE



Højskoleturen går i år til Liselund højskole ved Slagelse i dagene 18.-24. juni og emnet er ”midsommer på Liselund”.

Her kan du opleve sejlads på Skel-skør fjord, besøg på Trelleborg og under Storebæltsbroen, udflugt til

Røsnæs med den smukke natur og besøg på Dyrehøj vingård.

Vi fejrer naturligvis også Sct. Hans sammen med en masse andre og skal høre foredrag om Kai Normann Andersen ved vores gamle kending Arnth Ravn, og Erik Lindsø (som vi også kender så godt) fortæller om Axel Sandemose (det er ham med janteloven).

Alt dette får du for en pris mellem 4.850 til 5.350, alt efter værelset. Der kan kun forventes indkvartering i dobbeltværelser med enkelte undtagelser (af helbredsmæssig art).

Tilmelding og introduktion fra højskolen på mødet i postsorteringen

**Søndag den 14. januar kl. 13.00.**

Du kan efterfølgende tilmelde dig til Anette Broman, tlf. 60 78 76 15. mail: [bromanette13@gmail.com](mailto:bromanette13@gmail.com), hvis der er flere pladser.

Anette besvarer også spørgsmål om opholdet m.v. Du behøver ikke tilmelde dig til mødet den 14. Bare kom.

# Din lokale AutoMester



## Alle mærker og nyvognsgaranti

Hos Palle Mathiesen Auto er vi kvalificeret til at foretage reparation og serviceeftersyn på alle bilmærker og årgange. Og med et AutoMesterstempel bevarer du naturligvis din nyvognsgaranti, når blot du overholder dine serviceeftersyn.

Fra det øjeblik du kommer ind på vores værksted, og til din bil igen er kørende, gør vi vores bedste for at hjælpe dig.



## Kom trygt igennem din bolighandel - vælg RealMæglerne Viggo Axelsen

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig ejendomsmægler. Vi står i et marked, hvor det er afgørende med den rette rådgivning – og ikke blot et hurtigt salg. RealMæglerne Viggo Axelsen har eksisteret i over 50 år, netop fordi vi altid har kundernes tilfredshed som førsteprioritet.

Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos RealMæglerne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til en snak om netop din boligsituation.



Flodvej 73B, 2765 Smørum ☎ 4497 3921 | Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke ☎ 8282 8200



Scan koden  
og bestil et  
gratis salgstjek



Sæt til salg og få op til **10.000 kr.**  
i rabat gennem Ældre Sagen

### Vi finder købere fra hele Danmark

Vi er stolte over at kunne sige, at EDC Poul Erik Bech er Danmarks største og eneste landsdækkende mæglervirksomhed med flere end 80 butikker, fordelt over hele landet.

Vores landsdækkende netværk af mæglere gør en forskel, når du sætter din bolig til salg hos os. Vi arbejder på tværs af Danmark, og vores store salgskraft gør, at vi er i kontakt med flest mulige potentielle købere, uanset hvor i landet køberen findes. Det betyder, at du har en markant øget mulighed for et salg til den bedste pris.

Vi har samlet alle aktivt boligsøgende i et fælles køberkartotek. Så vi allerede på forhånd kender købernes behov og ønsker, og kan matche dem med netop din bolig - måske har vi allerede køberen.

*Skal vi også sælge din bolig?*

Start med en gratis vurdering af din bolig



**Poul Erik Bech**

Vi gør en *forskel* for dig og dit salg

**Ballerup/Smørum**

Centrumgaden 4

2750 Ballerup

Tlf. 44 97 10 98

Forretningen har åbent:  
mandag til fredag 10 - 17.30  
lørdag/søndag efter aftale

**FLYTNING AF  
MØBLER UDEN  
PROBLEMER  
FOR DIG...**

HUSK NYT VEJNUMMER

**Ta' målene med og  
gør en god handel  
Vi glæder os til, at se dig !  
gulv – tæpper – gardiner**

*Kvalitet til små beløb  
- så ta' ud i...*

**tæppe køb.dk**



Tempovej 14 · 2750 Ballerup · 5177 1704  
Os med den allerbedste service...

*Ring efter tæppebussen, Vi kører ALLE dage 8.00 - 20.00*

## VEJLEDNING FOR SENIORER

- vi er et stærkt team.

Vi sidder stadig klar hver mandag kl. 10-12 på kontoret i Posthuset, 1. sal, og giver råd og vejledning om jura, økonomi, boligforhold, pensioner, handelsforhold og meget andet. Men der er også tid til et trøstens ord, hvis du er ked af det eller deprimeret. Vi giver selvhjælp til fremtidsfuldmagter.

Vi er bemandedet med 2 vejledere hver mandag. Du kan bestille tid på 44 66 66 12, (mandag og tirsdag kl. 10-12), til at møde os mandag formiddag, hvis du vil tale med en speciel rådgiver, eller skrive til os på: [vejledningbal@gmail.com](mailto:vejledningbal@gmail.com), så kontakter vi dig.



*Laila*



*Grethe*



*Marianne*



*Peter*



*Henning*



*Erik*

---

### **Pas på ikke at blive snydt**

Vi hjælper dig også, hvis du får mails eller SMS'er eller telefonopringninger, der kan være tvivlsomme. Men det forudsætter, at du kontakter os med det samme, og ikke foretager dig noget af det, som den, der henvender sig, opfordrer dig til.





## Hjerterets dybeste mening

Din alternative terapeut

[www.hjerteretsdybestemening.dk](http://www.hjerteretsdybestemening.dk)



Er du klar til at tage et nyt skridt mod forandring?

- ♥ Har du ofte ondt i hovedet? Gør skuldrene ondt? Er du ofte småsyg? Har du svært ved at falde i søvn pga. tankemylder? Går du rundt og føler dig ensom? Eller føler du dig ikke helt til stede i nuet?
- ♥ Eller har du måske en baby, en teenager eller forældre, du går og er bekymret for?
- ♥ Jeg behandler skånsomt og effektivt ved at kombinere **almindelig samtalerapi med organzoneterapi og akupressur under fødderne**. Her i Hjerterets dybeste mening hjælper jeg alle i alle aldre med både de fysiske som psykiske problemer.



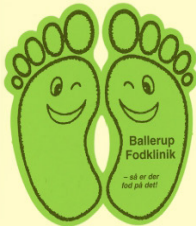
Forkæl dig selv eller en du har kær med en behandling hos mig ♥  
**Gavekort til en værdi på 400 kr.** (1 kupon pr. person)

### MicHELLE Løvekvist

Energivej 30, 1. sal  
2750 Ballerup  
Mobil: 26292705  
hjerteretsdybestemening@gmail.dk

**HUSK:** Behandlinger tilbydes også som ude/hjemme behandlinger.

Derudover tilbydes reducerede priser til overførselsindkomstmodtagere og babyer/børn og unge under 18 år.



## Ballerup Fodklinik

**Kornvænget 70 - Ballerup**  
**tlf. 4465 6618**

**Statsaut. fodterapeuter:**  
**Kit Bach Wejhe - Eva Zøller**

**Vær god ved dine fødder. Vi tilbyder:**  
**Fod- og bøjlebehandling**  
**Diverse indlæg og aflastninger**

**Vi har også ude-behandling**  
**og besøg på plejehjem**

**Gavekort udstedes**

**(Vi modtager ikke Dankort - Mobile Pay modtages)**



## Ældre Sagens Besøgstjeneste i Ballerup.

Så er julen forbi og vi glæder os over at lysere tider er på vej. Men der er stadig flere måneder til vi kan mærke den lyse tid, der nærmer sig. Godt at vi har den danske hygge med stearinlys uanset om de er ægte eller ej, for i deres skær kan vi hygge os bravt.

Hvis du har lyst til at bringe mere hygge ind i en andens liv, så kan du melde dig som besøgsven. Vi kan altid bruge flere besøgsvenner, da det også kan tage sin tid at finde en ven og en vært, der passer sammen. Som ny besøgsven, besøger man en vært sammen med en af os fra koordinationen, og man kan altid melde fra, hvis man ikke synes det ser ud til at passe sammen. Så finder vi en ny besøgsven fra ventelisten.

Når man finder den rette og begge parter efter nogle møder finder ud af, at det går godt, så ender det jo som regel med et egentligt venskab imellem besøgsven og besøgsvenninde.

Vi koncentrerer os fortsat om mennesker der bor alene i deres eget hjem, men vi forsøger også at finde besøgsvenner, der gerne vil besøge mennesker, der bor på et plejehjem. Man kan være lige så ensom på et plejehjem som når man bor hjemme, selv om der er mennesker omkring én, når man åbner hoveddøren på et plejehjem.

Hvis du har lyst til at få en besøgsven, har lyst til at være besøgsven, eller bare gerne høre nærmere, så ring eller skriv til mig, så får vi en snak om det.

Kirsten Skipper  
Leder af Besøgstjenesten  
Mail: [kirstenskipper@mail.dk](mailto:kirstenskipper@mail.dk)  
Tlf.: 20 16 38 36 – efter kl. 10.00





**SKOVLUNDE**  
**tlf. 4485 6910**



**Gratis parkering.**



**Snak med  
din slagter.**



**Vi har  
alt, du har  
brug for.**

**mandag-fredag: 8 - 20**  
**lørdag og søndag: 8 - 19**  
**bageren åbner kl. 7**

# FULDT HUS TIL TORSDAGS SALONER I SKOVLUNDE

- Men der er stadig plads til dig.

## Torsdag den 25/1:

John Brown kommer og fortæller om slavernes kyst og slavernes vilkår.

## Torsdag den 29/2:

Det er ”næsten” skuddag, og derfor kommer en gammel kending, Arnth Ravn, og fortæller om myter og sagn, overtro og varsler. Og kender vi ham ret, er der sikkert også et musikalsk indslag.

## Torsdag den 21/3:

Det er ”landets sjoveste musikforedrag”, når Christian Rohde fører os igennem den populære musik gennem 100 år.

Arrangementerne er fælles med Skovlunde kulturhus og er fra kl. 10-12. Der serveres kaffe og kage i pausen.

Du skal købe billet á 30 kr. forud i kulturhuset eller på nettet. Salonerne annonceres også i andre blade under nyt fra biblioteket.



## Den 3 die Hånd

Har du brug for lidt praktisk hjælp i hjemmet til mindre opgaver som for eks. opsætning af billeder, fastgørelse af en ledning og lignende småting, som ikke nødvendigvis kræver en autoriseret håndværkers indsats. En af vore medarbejdere kan også klare at sy en knap i eller lignende!

Henvendelse pr. mail til:  
Valdemar Petersen: valde1945@gmail.com  
tlf. 27 29 97 02

Hvis du har IT problemer, der skal klares med et hjemmebesøg, så ring til Ole Birch 21 27 98 14 eller mail: obi\_herlev@live.dk



## It-hjælp



Vi kender alle situationen. Min pc starter ikke. Min smartphone driller. Printeren virker ikke.

MitID eller Digital Post driller, der er problemer med mail, eller du har spørgsmål om din tablet.

Listen er uendelig. Og måske kender du dette problem:

### *Alex - Leder af IT afdelingen*

Jeg kan ikke logge ind. Det er måske det mest almindelige problem mange it-brugere løber ind i.

Vi kender problemerne og hader dem.

Risikoen for at vi før eller senere løber ind i it problemer er stor, så vi må konstatere at it-problemer er uundgåelige. De fleste problemer skyldes dog ofte enkle fejl, der oftest er overkommelige.

Nogle problemer kan vi løse selv. Fx kontrol af ledninger, huske egne kodeord og så videre.

Må du selv give op, så er der hjælp at hente.

På posthuset i Ballerup sidder en række søde og rare it-hjælpere, som du trygt kan henvende dig til. De hjælper dig gerne med at løse dine it-problemer.

Ved sværere problemer støtter vi os til hinanden, så du som oftest kan få løst dine it-problemer.

Ældre Sagens lokalafdeling tilbyder både support og kurser.

Besøg os og få et overblik over vores it-hjælp.

Her kan du se de it-tilbud, lokalafdelingen har:

**It-stuen.** Vi tilbyder it-hjælp i vores it-stue.

Her kan du få løst it-problemer eller få hjælp til at installere fx MitID og Digital Post.

I it-stuen er det personlig betjening og din problemstilling, der er i centrum.

**It-kurser.** Vi tilbyder forskellige it-kurser.

Der er kurser i at bruge en smartphone, tablet eller pc, samt kurser i Office pakken og slægtsforskning.

Kurserne er tilrettelagt af ældre for ældre, og på flere kurser medbringer du din egen bærbar-pc, tablet eller smartphone.

Holdene er på 2-8 deltagere, og der er tilknyttet 2 lærere på hvert hold.

Undervisningen foregår i en hyggelig og afslappet atmosfære.

**It-hjælp i hjemmet.** I vores lokalafdeling kan du få hjælp til it hjemme hos dig selv, hvis problemet kun kan løses hjemme hos dig.

Har du fx problemer med din smartphone, tablet eller pc, kan en it-hjælper komme på besøg og hjælpe med dit it-problem.



Sådan kan vi kontaktes:

Besøg os på Posthuset eller ring 2985 2594.

Hjælpen er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Vi er til rådighed onsdag til fredag mellem 10 og 12.



“Rabatten  
tager jeg med,  
men det er  
ikke derfor,  
jeg kommer”

Marianne, 69 år, gik til  
Louis Nielsen

**25% rabat  
til dig, der  
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Gratis  
synstest til  
medlemmer  
af  
Ældresagen

Louis Nielsen

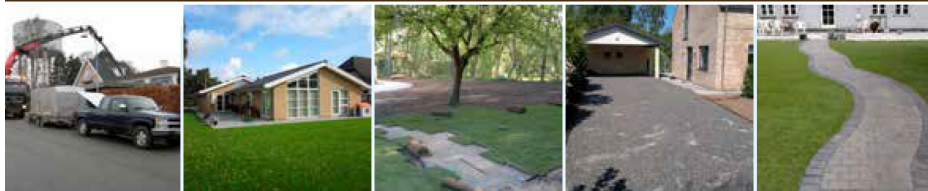
**Ballerup Centret - Tlf. 9632 5223**

Bestil synstest på  
[louisnielsen.dk](http://louisnielsen.dk)

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195kr.  
Enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen.  
Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillæg.  
Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest normalpris 245 kr.



# ANLÆGSGARTNER GRØNBERG



## VI TILBYDER FØLGENDE:

RODFRÆSNING  
TRÆFÆLDNING  
BESKÆRING  
STEN - FLISEARBEJDE  
HAVEARBEJDE  
FLIS

FLISERENS  
KLOAK/DRÆN  
HEGN  
VOGNMANDSKØRSEL  
SNERYDNING  
EJENDOMSSERVICE

**20% rabat på arbejds løn  
for medlemmer af  
Ældre Sagen**



*Anlægsgartner Grønberg har været at finde i det danske landskab siden 2001.*

*Vi er kendt for at udføre arbejde af høj kvalitet, og yder altid vores bedste for at overholde alle aftaler og leveringstider.*

**RING 2622 7635 / [INFO@GRONBERG.DK](mailto:INFO@GRONBERG.DK)  
FOR ET UFORPLIGTENDE TILBUD ELLER  
BESØG OS PÅ [WWW.GRONBERG.DK](http://WWW.GRONBERG.DK)**

# Tirsdagscafé

Posthuset 1ste sal lokale 5

9. jan. **Banko**

16. jan. Elvis sange fortolket af ”**Female Elvis**”  
– Deseré Shivel.

23. jan. **Lolan Ottesen** formand for Sundheds – og Ældredudvalget kommer og fortæller om nyt på Ældreområdet.

30. jan. **Kim Greiner** tager os med på en togtur gennem Australien.

6. feb.. **Banko**

13. feb. **Vinterferie.**

20. feb. Causeri om ”Dansens historie” med **Finn Bendixen**, et liv med sang og underholdning og minder fra Danseskolen i Ballerup.

27. feb. Ballerup bibliotek kommer og fortæller om bøger, som har interesse for vi seniorer, samt om hvad biblioteket ellers kan tilbyde.

5. marts **Banko.**

12. marts Duoen **Jeanet og Rune** synger kendte sange fra musicals, danske film, operetter og populærmusik.

19. marts Vi genoptager ”traditionen” med tøjdemonstration, så Lene Glud Jensen fra **Damernes Butik** kommer og viser fra kollektionen.



Kirsten  
tlf. 2619 1036

Kl. 13 - 15  
Dørene åbnes kl. 12.  
Pris 30 kr. pr. gang  
-ikke medlemmer: 50 kr.  
for arrangementet  
inkl. kaffe/the og kage



Birgit  
tlf. 2443 0662

## *Ingen tilmelding*

26. marts **Påske**

2. april **Lukket.**

9. apr. **Banko.**

16. apr. Vi følger i Lise Nørgaards fodspor sammen med  
**Grete Binger.**

23. apr. **Spis sammen**-vi gentager succesen fra de tidligere år og holder fællesspisning. Billetter à 30 kr. skal købes på forhånd. Nærmere følger.

30. apr. **Michael Frederiksen** fortæller historier/skandaler om tryllekunstneren og tankelæseren Truxa.

7. maj **Banko.**

14. maj **Michael F. Rasmussen** fortæller om sine 40 år ved politiet. Bl.a. om hvordan politiet har udviklet sig gennem årene og om sit nuværende frivillige arbejde "med at gøre en forskel" for udsatte borgere.

21.maj På baggrund af bogen "profession: Detektiv" vil **Iben Danielsen** fortælle om privatdetektiver i Danmark og deres arbejdsmetoder.

28.maj Musikalsk sæsonafslutning ved **MAGIBA.**

LÆS MERE PÅ [AL-BANK.DK/BEDSTEBANK](http://AL-BANK.DK/BEDSTEBANK)

## Vi er kåret som danskernes foretrukne bank for 14. år i træk

Det har vi lidt svært ved at få armene ned over,  
men vi lytter og rådgiver, som vi altid har gjort.

Centrumgaden 35  
2750 Ballerup  
38 48 30 39  
[ballerup@al-bank.dk](mailto:ballerup@al-bank.dk)

 Arbejdernes Landsbank



Wormstedt, januar 2023



## Klinik for Fodterapi

v/Pernille Sutrow

- Almindelig fodbehandling, beskæring af hård hud og ligtorne
- Behandling af nedgroede negle - evt bøjlebehandling
- Fremstilling af fodindlæg - aflastninger
- Vejledning i pleje af fødder, fodtøj mm.

Klinikken tilbyder fuld kropsmassage i iCare 800 massagestol - 15. min 30,- kr



Sygeforsikring "danmark"  
Pensionist-tilskud med helbreds-kort  
Gavekort udstedes



Fodterapeuterne på Bydammen

Bydammen 9, st. tv - 2750 Ballerup - Telefon: 44 68 70 07

[www.fodterapeut-ballerup.dk](http://www.fodterapeut-ballerup.dk)

## ÆLDRE IT

### Kom og besøg vores it-stue

... eller tilmeld dig et af vores kurser i brug af pc, tablet eller smartphone. Kurserne er tilrettelagt af ældre for ældre, og på flere af kurserne medbringer du egen bærbar pc, tablet eller smartphone.

Holdene er på 2-8 deltagere, og der er 2 lærere tilknyttet hvert hold. Undervisningen foregår i en hyggelig og afslappet atmosfære.

Uge program		Kursus	Varighed
Mandage	10-12	iPad/iPhone begynder /let øvede og øvede.	5 uger
Tirsdage	10-12	Android begyndere Android individuel/par Billedbehandling	5 uger 2 timer 5 uger
Torsdage	13-15	Word begyndere/øvede Excel	10/5 uger 10 uger
Fredage	13-15	Slægtsforskning begynder/øvede	5 uger

Andre kurser/møder		
Ad hoc	Plej din pc	2-3 timer
Ad hoc	Temamøder	1-3 timer

Kursusbeskrivelser findes i it-stuen.

**Tilmelding:** I it-stuen dagligt 10-12 eller 29 85 25 94.

På kontoret tirsdage 10-12 eller 44 66 66 12.

Send e-mail til [aeldrebal@gmail.com](mailto:aeldrebal@gmail.com) med oplysningerne.

### Betaling:

Alle vores kurser er gratis. Der betales kun for eventuelle undervisningsmaterialer.

<b>GRUPPELEDER</b>	<b>NAVN</b>	<b>TELEFON</b>
Besøgstjenesten	Kirsten Skipper	20 16 38 36
Bowling	Annelise Larsen	28 65 03 35
Brevduer	Marianne Petersen	40 5 0 39 05
Cykling	Steen Brogaard	23 28 91 99
Den 3die hånd	Valdemar Petersen	27 29 97 02
Engelsk konversation A	Vibeke Wilms	29 21 08 94
Engelsk konversation B	Lisbeth Kjærgaard	28 68 35 01
Engelsk konversation C	Vivi Christensen	21 49 43 47
Engelsk konversation D	Bente Lomholt	24 24 43 20
Frimærkeklubben	John Sørensen	44 65 08 48
Håndarbejde	Anette Broman	60 78 76 15
Kultur I	Birthe Nielsen	41 40 82 44
Kulturformidling	Anette Broman	60 78 76 15
Litteratur I	Tove Rønlev	28 49 91 92
Litteratur II	Inger Fangel Larsen	21 49 48 54
Litteratur III	Karin Andersen	29 27 94 74
Lystfiskerne	Jan Byvard	24 91 83 25
Musik/opera	Susanna Bang	51 70 70 34
Opera/musik	Ole Strømme	28 89 94 19
Skak	Henning S. Jensen	26 67 26 82
Slentreture	Arne Kjems	20 44 96 89
Stavgang	Lone Jensen	50 41 00 12
Sundhed & Motion I	Erik Torstensen	23 24 05 75
Sundhed & Motion II	Else Bonde	44 98 36 64
Tegning/akvarel	Alex Wendrich	21 25 80 03
Tirsdagsarrangementer	Kirsten Bøje Petersen	26 19 10 36
Tysk – øvede (B)	Lise Kofoed	21 20 10 47
Tysk – let øvede (A)	Kirsten Diemer	27 63 15 15
Tysk – begyndere (C)	Marianne Bærtelsen	25 38 36 94
Vennekoret	Børge Færch Michaelsen	29 89 87 18
Whist	Preben Østerbye	24 62 74 76
Ældre IT	Alex Tonny Jensen	29 85 25 94
Ældre politisk udvalg	Finn Petersen	22 20 24 60



## HVAD LAVER EN GRUPPELEDER?



Tja – det er nok meget forskelligt. Jeg selv havde fornøjelsen i 12 år at beskæftige mig med tyskholdet. Dengang var der kun 1 hold, så på holdet har jeg haft lidt af hver – fra begyndere til meget øvede.

Og der var altid en rød tråd. Om morgenen bagte min kone et franskbrød, og jeg sørgede for den gode ost.

Og så gik snakken ellers lystigt på dansk, indtil jeg slog i bordet og råbte: ”Jetzt sprechen wir nur Deutsch” – hvorefter der blev larmende stilhed.

For tysk er svært. Ikke mindst grammatikken kan drive enhver dansker til vanvid. Jeg husker selv et sjovt tilfælde: Sæsonen var lige begyndt, og de skulle fortælle om deres ferie (på tysk selvfølgelig).

Et ægtepar havde besøgt Rüdesheim am Rhein (det hedder am Rhein i dette tilfælde, da an i dette tilfælde styrer dativ, og floden Rhinen er hankøn, hvori-mod Mosel og Donau fx er hunkøn. Hvem pokker kan vide det?

Jeg spurgte spændt: ”hvordan gik det”? Nå – men hun svarede: Det gik **så** godt. De kunne alle tale engelsk! – Her var det, jeg lige var ved at nedlægge mit mandat!

Af samme grund rettede jeg aldrig deltagernes tyske sprog, hvis jeg fornemmede, at en tysker ville forstå, hvad de sagde. Meget få tyskere taler selv perfekt (og jeg heller ikke).

Og deltagerne fik også lektier til næste gang. Fx skulle de oversætte nogle typiske danske sætninger til tysk:

**Hvordan kommer vi til Rådhuspladsen?**

**De går op ad trappen og så ligeud!**

**Wie kommen wir zum Rathausplatz?**

**Sie gehen die Treppe hoch und dann geradeaus!**

Men selv om jeg har arbejdet i en årrække i Tyskland, overraskede det mig alligevel, hvor mange timers forberedelse jeg brugte til hvert møde, så også andre havde en positiv oplevelse.

Erik Hendrup – på mine gamle dage nu layouter af dette blad.

# UGEPLAN

<b>Mandag</b>	Litteraturkreds I	Lige uger
	Litteraturkreds II	Ulige uger
	Litteraturkreds III	Lige uger
	Sundhed & Motion	Hver uge (2 hold)
	Tysk let øvede (A)*	Ulige uger
<b>Tirsdag</b>	Engelskhold B	Lige uger
	Frimærkeklubben	Hver uge
	Whist	Hver uge
<b>Onsdag</b>	Bowling	Hver uge (2 hold)
	Engelskhold A *	Ulige uger
	Engelskhold C	Ulige uger
	Engelskhold D	Ulige uger
	Musik (2 hold)	1 gang pr. måned
	Opera (2 hold)	1 gang pr. måned
	Tysk – Begyndere (C)	Lige uger
	Skak	Ulige uger
	Stavgang	Hver uge
	<b>Torsdag</b>	Ældre IT
Håndarbejde		Hver uge
Korsang * (Vennekoret)		Lige uger
Lystfiskeri		1 gang pr. måned
Motionscykling*		Hver uge
Tysk – øvede (B)		Lige uger
<b>Fredag</b>	Ældre IT	Hver uge
	Slentreture	Hver uge
	Tegning/akvarel	Hver uge
	Whist	Hver uge
<b>Ikke fastlagte</b>	Kultur I *	Ikke fastlagt
	Kulturformidling	Ad hoc

Hold med \* har desværre pt. ingen ledige pladser, men vi skriver dig gerne op på venteliste. Kontakt gruppelederen.



## MANDAG

**\*Grupper med venteliste omtales ikke på denne side.**

<b>Litteraturkreds I</b> Vi mødes kl. 13.30 – 16 I lige uger Der er åben for tilmelding	Kontakt: Tove Rønlev tlf. 28 49 91 92
<b>Litteraturkreds II</b> Vi mødes kl. 14 – 16 I ulige uger	Kontakt: Inger Fangel Larsen mail: malif@mail.dk
<b>Litteraturkreds III</b> Vi mødes i lige uger Kl. 10 - 12	Kontakt: Karin Andersen mail: karinandersen@live.dk
<b>Sundhed og motion</b> Vi har 2 hold hver uge kl. 10 - 13 Vi er 2 undervisere på holdet. Vi mødes i Sundhedshuset sal A	Kontakt: Erik Torstensen tlf. 23 24 05 75 mail: eriktorstensen@webspeed.dk Else Bonde tlf. 44 98 36 64 mail: else.bonde@pc.dk

## *Et sundt og dejligt smil*

Hos tandlægerne i Centrum giver vi dig med garanti den bedste tandlægeoplevelse.

Du er altid velkommen til at komme forbi klinikken og hilse på vores smilende, imødekommende og dygtige personale.

Alternativt kan du kontakte os på tlf. 44 97 10 25.

Klinikken har adgang via elevator og er kørestolsvenlig.

**Vi glæder os meget til at se dig!**



**TANDLÆGERNE  
I CENTRUM**

Centrumgaden 24, 2.th  
2750 Ballerup



## TIRSDAG

**\*Grupper med venteliste omtales ikke på denne side.**

<b>Engelskhold B</b> Lige uger Kl. 9.30 – 11.30 Der læses bøger og artikler, der danner baggrund for samtale.	Kontakt: Lisbeth Kjærgård Tlf. 28 68 35 01 Mail: lisbethkjaergaard@youmail.dk
<b>Frimærkeklubben</b> Møderne i klubben er hver tirsdag fra kl. 9 til kl. ca. 11-12	Kontakt John Sørensen Tlf. 44 65 08 48
<b>Whist</b>  Hver tirsdag 15 - 17	Kontakt: Preben Østerbye Tlf. 24 62 74 76 Mail: prebenosterbye@gmail.com

## TEATERBILLETTER



Det er stadig muligt at få ”i sidste øjeblik” teaterbilletter til Temas forestillinger til en reguleret pris.

Når tilbuddet er der, sender Kirsten besked ud til gruppelederne til formidling til holdene.

Bestillinger sker også gennem Kirsten Bøje Petersen.  
Mail: [kirstenbp13@gmail.com](mailto:kirstenbp13@gmail.com)

Men vil du være sikker på at få billet, skal du tegne abonnement hos Tema til normal pris.





EJENDOMSMÆGLERFIRMAET  
**OLE SAUER**

**Spar 18.750 kroner gennem Ældresagen**

Hvis dit salg skal  
være personligt med  
samme mægler fra  
start til slut

Mere end 36 års  
erfaring - heraf 16 år i  
lokalområdet

Jeg er selvfølgelig også  
selv medlem af  
Ældresagen 🙌😊

**Ring nu for en gratis  
og uforpligtende salgsvurdering**



**Ejendomsmæglerfirmaet Ole Sauer**  
Præstevænget 2B, 1., 2750 Ballerup  
telefon 4466 1515  
os@olesauer.dk



# ONSDAG

**\*Grupper med venteliste omtales ikke på denne side.**

<b>Bowling</b> Hver uge kl. 13-14 Hver uge kl. 14-15 Tempovej 35	Kontakt: Annelise Larsen tlf. 28 65 03 35
<b>Engelsk konversation C</b> Vi mødes i ulige uger Kl. 9.30-11.30	Kontakt: Vivi Christensen Tlf. 21 49 43 47 mail: vvichr25@gmail.com
<b>Engelsk konversation D</b> Vi mødes i ulige uger Kl. 14-16	Kontakt: Bente Lomholt Tlf. 24 24 43 20 Mail: lomholt@privat.dk
<b>Klassisk Musik og Opera</b> Musikholdet mødes i den 3die uge. Der afvikles et eftermiddags- og aftenhold samme dag. 1ste hold mødes kl. 13 og aftenholdet kl. 18.30 Operaholdet mødes 1ste uge samme sted kl. 13 og aftenholdet Kl. 18.30	Kontakt: Hold kl. 13: Susanna Bang tlf. 51 70 70 34 mail: sus2bang@gmail.com Hold kl. 18.30: Ole Strømme Tlf. 28 89 94 19 Mail: tegneting@gmail.com
<b>Skak</b> Vi mødes ulige uger kl. 10-13	Kontakt: Henning Schouw Jensen Tlf. 26 67 26 82
<b>Stavgang</b> Vi går hele året i Vestskoven. Mødested: Parkeringspladsen på hjørnet af Hold-an Vej og Orchidevej kl. 10 Slut: ca. kl. 12	Kontakt: Lone Jensen Tlf. 50 41 00 12 Mail: lone.jensen009@gmail.com
<b>Tysk – begyndere (C)</b> Lige uger 10:30-12:30	Marianne Bærtelsen Tlf. 2538 3694 Mail: marianneb@privat.dk

**Advokatbistand  
Testamenter  
Arvelov  
Ejendomshandel**



**AdvokatUlrik Møller (H)**  
Autoriseret bobestyrer  
Certificeret BOLIGadvokat

Ring og bestil en tid

[www.ulrikmoller.dk](http://www.ulrikmoller.dk)

**ADVOKATFIRMAET ULRIK MØLLER**

Bymidten 36D, 3500 Værløse .  
Tlf. 44 48 11 00

**REKONVALECENTHJEMMET  
LYSGLIMT  
I GILLELEJE**

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet  
Storslået udsigt  
Naturskønne spadsereture  
Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost

Godkendt af Sygeforsikring Danmark  
**Ring efter brochure på 48 30 02 47**  
Se video om lysglimt på [www.lysglimt-gilleleje.dk](http://www.lysglimt-gilleleje.dk)

*Danmarks smukkeste feriested for ældre*



## TORSDAG

**\*Grupper med venteliste omtales ikke på denne side.**

<b>Håndarbejde</b> Hver uge kl. 14 - 16	Kontakt: Anette Broman tlf. 60 78 76 15 mail: bromanette13@gmail.com
<b>IT stuen</b> Hjælp til Pc, tablet og SmartPhone. Hver torsdag kl. 10-12 Posthuset 1. sal	Kontakt: Alex Tonny Jensen Tlf. 21 25 80 03 mail: alextonny@gmail.com
<b>Lystfiskeri</b> Vi mødes første torsdag i hver måned kl. 13 til hyggeligt og selskabeligt samvær, hvor vi også taler lidt om lystfiskeri.	Kontakt: Jan Byvard tlf. 24 91 83 25 (efter kl.10) mail: byvard@gmail.com
<b>Tysk – øvede (B)</b>	Kontakt: Lise Kofoed Tlf. 21 20 10 47 Mail: lise.kofoed@gmail.com

### SÅDAN KOMMER DU MED

Hvis du har lyst til at deltage i en af de aktiviteter, der er nævnt på side 31, 33, 35, 37 og 38, skal du gøre således:

1. Ring til gruppelederen og tilmeld dig holdet (nogle hold annoncer med, at man bare kan møde op)
2. Mød op den første dag eller meld afbud, hvis du er forhindret.
3. Hvis holdet er overtegnet, kan du blive skrevet på venteliste. Så får du en plads, når det bliver "din tur" og bliver ringet op af gruppelederen. Hvis der står mange på venteliste, vil vi forsøge at starte et nyt hold op.



## FREDAG

<p><b>IT stuen</b> Hjælp til Pc, tablet og SmartPhone. Hver fredag kl. 10 – 12 Posthuset 1. sal</p>	<p>Kontakt: Alex Tonny Jensen Tlf. 29 85 25 94 mail: alextonny@gmail.com</p>
<p><b>Tegning/akvarel</b> Hver uge kl. 10 – 12</p>	<p>Kontakt: Alex Wendrich tlf. 21 25 80 03 mail: awendrich46@gmail.com</p>
<p><b>Kom ud og gå en tur</b> Fredage kl. 9.50-15. Mødested: Ud for 7-Eleven ved Ballerup Station. Medbring madpakke, drikkevarer og bus-/ togkort.</p>	<p>Kontakt: Arne Kjems tlf. 20 44 96 89 mail: juttarne@gmail.com</p>
<p><b>Whist</b> Vi spiller fra kl. 13 – 16</p>	<p>Kontakt: Preben Østerbye Tlf. 24 62 74 76 Mail: prebenoesterbye@gmail.com</p>



## Tur til Roskilde Kloster og Roskilde Domkirke.

①

**Onsdag den 6. marts 2024**

Mødested: kl. 9.30 ved de store vaser overfor Roskilde Station.

Gåafstand til Roskilde kloster ca. 8 min. Transportforslag: Bus 216 fra Ballerup St. til Roskilde St. Klosteret skal bevares, vedligeholdes og formidle den enestående kulturarv i form af arkitektur, kunstværker, bibliotek og kulturhistorie. Rundvisningen varer ca. 1 1/4 time. Rundvisningen varer ca. 1 time. I alt 2 1/4. times rundvisning.

Prisen pr. person er kr. 180 der indbetales på konto 5339-0000248786 Husk at oplyse turnr., navn, telf. og mail-adresse.

Turleder: Solveig Sørensen tlf. 29405622. Tilmelding til turlederen fra tirsdag 2. januar 2024.

Sidste tilmeldingsfrist og indbetaling d. 14. januar 2024

---

## Tur til Nyhavns hemmeligheder

②

**Torsdag den 25.april 2024**

Mødetid kl. 10.15 Mødested: Ved Mindeankeret i Nyhavn

Kim Greiner giver os en guidet historisk byvandring for at se og høre om de gamle huse og deres beboere. Vi får historien om "Kahytten", Kongens Nytorv og havnens tilblivelse osv., samt om søfolkene, bolværksmatroserne, Nyhavns pigerne, De røde hænder klub, verdens ældste tatovørbutik osv.

Pris pr. person: kr. 90 som indsættes på konto 5339 0000248786 (husk navn, tur nr., tlf.nr., og evt. mailadresse).

Deltagere: Min. 20, max. 25 personer

Turleder: Kirsten Bøje – tlf. 2619 1036 tilmelding til turlederen fra fredag den 5.januar 2024 kl. 9.00.

Sidste frist for tilmelding og betaling d. 15.april 2024.

## BESØG: Egeskov Slot på Fyn

Egeskov Gade 22, 5772 Kværndrup

3

**Torsdag den.16. maj 2024**

Start i Ballerup Kl. 08.00 hjemkomst ca. 17.00

Tag med til Egeskov Slot på Fyn og få en unik oplevelse. Der vil være mulighed for at se veteranbiler, fly, motorcykler, slottet med alle dens fine indrettede værelser samt den flotte park.

Prisen er inkl.: Bustransport, entre samt frokost.

Drikkevarer er for egen regning.

Pris pr. person: Kr. 375 for medlemmer af ældresagen, pris for ikke medlemmer 675 kr.

Turen er arrangeret med tilskud fra Ældre Sagen.

Tilmelding til turlederen fra tirsdag 9. januar. 2024.

Sidste tilmeldingsfrist og indbetaling den 22. april 2024

Indbetaling på konto: 5339-0000248786 husk at oplyse tur-nr. og navn samt medlems nr.

Turleder: Bent Jakobsen 42 36 65 27 eller mail: bentjakobsen46@gmail.com

---

## Tag med til Herlev Musical og Teater.

4

**Søndag den 9. juni 2024.**

Vi mødes Herlev Bygade 30, 2730 Herlev Kl. 14:30

Her kan du opleve Musicalen "Catch Me if You Can". Herlev Musical og Teater har siden 1989 spillet musicals og større skuespil, bl.a. Rockyou (Queen), Legally Blond, og Jekyll og Hyde. Alle roller er besat af dygtige lokale og nationale talenter.

Pris pr. person medlemmer: 235 kr. ikke medlemmer: 450 kr. beløbet indsættes på konto:5339 0000248786 (husk navn, turnummer, tlf.nr. og evt. mailadresse.)

Deltagere min 10 max 30 personer.

Turleder: Vinnie Larsen Tlf. 40863259 tilmelding til turleder fra 4. januar 2024 kl. 9:00 Sidste frist for tilmelding og betaling søndag den 4. februar 2024.

## Tur til Vikingspillene

5

**Onsdag 3. juli 2024**

Mødested ved posthuset kl. 16.45 afgang senest 17.00

Turen inkluderer bus fra Ballerup til Vikingspillene i Frederikssund og billet inklusive rundvisning.

Alle er velkomne, begrænset plads til rollatorer.

Borgere med kørestol og elscooter må dog selv sørge for transport.

Pris for ikke medlemmer kr.: 350

Pris for Ældre Sagens medlemmer kr.: 195

I løbet af foråret vil der blive arrangeret et foredrag om Vikingspillene på Posthuset.

Tilmelding til turleder Kari Holm Sebak på: [tilmeld@sebak.dk](mailto:tilmeld@sebak.dk) eller tlf.nr.: 601 824 25 fra tirsdag 2. januar 2024.



*Vikingelandsbyen ved Risby. Foto: Erik Hendrup*



## *Restaurant Chinese Corner*

Ballerup Centret 1. sal  
Banetoften 30  
2750 Ballerup  
Tlf. 44 65 33 66

Åbningstider:  
Mandag - Lørdag 11.00 - 22.00  
Søn-og helligdage: 12.00 - 22.00

[www.chinesecorner.dk](http://www.chinesecorner.dk)

## REDAKTIONELT

Redaktionsfrist for næste udgave er 1. maj 2024.

Bladet forventes omdelt fra midten af august og måneden ud.

Redaktør: Henning Broman, [bromanhenning@gmail.com](mailto:bromanhenning@gmail.com)

Teknisk redaktør og layout: Erik Hendrup, [elhendrup@mail.tele.dk](mailto:elhendrup@mail.tele.dk)

Annoncer: Vivi Lykke, [vivi.koordinator@gmail.com](mailto:vivi.koordinator@gmail.com).

Tlf. 2515 7544

Oplag: 6.800



Henning



Erik



Vivi

# Lokalbestyrelsen Ballerup

Banegårdspladsen 7 - 2750 Ballerup

e-mail: [aeldrebal@gmail.com](mailto:aeldrebal@gmail.com)

tlf. 44 66 66 12



Formand og redaktør  
Henning Broman  
Toftbjerghaven 8  
2750 Ballerup  
tlf. 60 76 31 30  
mail:  
[bromanhenning@gmail.com](mailto:bromanhenning@gmail.com)



Næstformand  
Jacky Holm Sebak  
tlf. 25 89 24 25



Medlem (ÆSPU)  
Finn Petersen  
tlf. 22 20 24 60



Medlem: (Sekretær)  
Erik Jensen Dahl  
tlf. 20 23 00 93



Medlem:  
Kirsten Skipper  
tlf. 20 16 38 36



Medlem:  
Jan Byvard  
tlf. 44 91 74 95



Medlem:  
Birgit Lass  
tlf. 44 65 01 26



Medlem:  
Stephen Frank Mortensen  
tlf. 24 47 45 42



Medlem: (kasserer)  
Henning Dinesen  
tlf. 51 84 25 76  
[henning.dinesen@gmail.com](mailto:henning.dinesen@gmail.com)



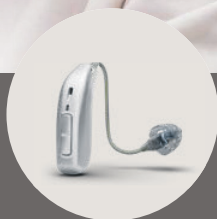
# Kniber det med hørelsen?

Ring og book en tid

Så gør noget ved det i dag  
– det er nemmere, end  
du tror. Hos Sund Hørelse  
får du tryk og professionel  
hjælp til en bedre hørelse.

## VI TILBYDER:

- Gratis høreprøve
- 30 dages uforpligtende afprøvning
- Samme hørespecialist i hele forløbet
- Høreapparater i høj kvalitet fra flere producenter



**HØRNU**  
HØRESENS MIDTPUNKT



**Sund Hørelse**  
**Tlf. 25 690 600**



Centrumgaden 11    Bymidten 18    Krumtappen 4  
2750 Ballerup    4050 Skibby    2500 Valby

[www.sundhørelse.dk](http://www.sundhørelse.dk) . [info@bahc.dk](mailto:info@bahc.dk)